

## Gebruiksaanwijzing voor de Backstretcher en Rolastretcher

Simpel en doeltreffend: elke dag even liggen!



Begin vanuit een zithouding op de vloer, 15 cm verwijderd van het rechte gedeelte en houd uw rug recht.

Zorg dat het midden van uw ruggengraat in lijn is met het centrum waardoor de wervels komen te rusten op het door de noppen gevormde "kanaal". Ga langzaam achterover liggen en ontspan uzelf.

(fig.A) Ondersteun het hoofd met een kussen zodat uw hoofd en nek zich altijd in een comfortabele houding bevinden. Ga altijd langzaam en rustig liggen - forceer de bewegingen nooit. Buig uw knieën om spanning in de onderrug te verminderen, voeten plat op de grond.

Start met sessies van een paar minuten.



Zorg voor een langzame opbouw en benader de maximaal uitgestrekte positie ( fig. B) geleidelijk naarmate u meer aan de Rolastretcher / Backstretcher(r) gewend bent geraakt.

Bij een maximum aan gebogen ligging zijn hoofd en bekken door de zwaartekracht in tegengestelde richting uitgestrekt waardoor een milde vorm van natuurlijk uitrekken ontstaat. Door elke dag 15 - 20 minuten op de stretcher te liggen komt u snel van uw pijnen af. De eerste keren -u kunt het beste beginnen met 2 x 5 tot 10 minuten per dag- voelt de stretcher enigszins hard en misschien wat onwennig aan. Na een paar sessies bent u gewend aan de vorm en kunt u de tijd verlengen. Al snel voelt u de ontspannende werking en uiteindelijk heeft u voldoende aan 15 tot 20 minuten per dag. Twee maal per dag 15 minuten is effectiever dan één maal een half uur!

**Belangrijk:** Als u aan elkaar gegroeide wervels hebt (zgn. blokwervels) dan is het verstandig om uw arts of therapeut te raadplegen vóór het gebruik van de stretchers. Ook mensen met ernstige osteoporose, zwangere vrouwen, alsmede degenen die om andere redenen twijfelen over de geschiktheid, raden wij aan om met hun arts of therapeut te overleggen of het gebruik van de Rolastretcher ook in hun geval heilzaam kan werken.

### Aandachtspunten:

- maak geen geforceerde bewegingen
- begin in een zodanige positie dat de wervelkolom recht ligt voordat u op- schuift naar posities waarin de wervelkolom gerekt wordt
- plaats de BS op een harde ondergrond (dus niet op bed b.v.)
- leg in het begin eventueel een handdoek over de BS om het comfort iets te vergroten
- gebruik een kussentje onder uw hoofd wat eventueel na verloop van tijd dunner kan worden of zelfs geheel verdwijnen
- probeer u tijdens een sessie goed te ontspannen, luister b.v. naar muziek
- zorg ervoor dat u niet in slaap valt, gebruik eventueel een kookwekker
- gebruik de BS regelmatig, liefst elke dag, daarmee vergroot u de kans dat uw rugklachten wegblijven

## Oefeningen Backstretcher, Rolastretcher en Giant Rolastretcher

### Oefening 1



Ga comfortabel op de Backstretcher liggen, eventueel een kussen onder het hoofd. Bouw de ligtijd rustig op een aantal dagen (dit is voor ieder individu verschillend) tot circa 15 tot 20 minuten per dag. U kunt steeds "verder" op de Backstretcher gaan liggen tot u de maximale strekking hebt bereikt (zie ook de basis gebruiksinstructies).

Strek de armen in deze positie nu naar achteren en laat de onderarmen op de vloer achter het hoofd rusten. Voel de spanning op de ribbenkast en langs de ruggengraat en ontspan uzelf. Alleen uw armen mogen bewegen, de rest van het lichaam niet. Het is de bedoeling dat uw lichaam stil op de Backstretcher blijft liggen.

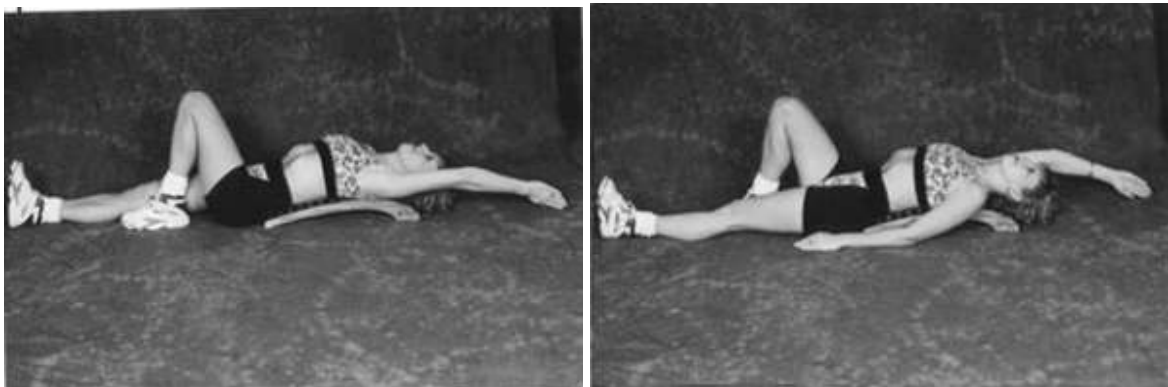
## Oefening 2



Plaats uw armen weer in de startpositie met de bovenarmen boven je borst. Zwaai uw armen naar rechts totdat uw rechterelleboog en de achterkant van uw rechterbovenarm rustig op de vloer rusten. De handen laat u naar elkaar toe glijden zodat u uw rug volledig op de Backstretcher blijft houden. Ontspan u.

Herhaal deze oefening, maar zwaai nu uw armen helemaal naar links totdat de linker bovenarm en elleboog op de vloer rusten. Ontspan uzelf. Herhaal deze beweging vijf keer.

## Oefening 3



Strekoefening met rechte rug. Ga in een comfortabele positie op de Backstretcher liggen. Leg de linkerarm gestrekt achter het hoofd en ontspan uw rechterarm. Laat tegelijkertijd het rechterbeen gestrekt op de grond rusten en trek het linkerbeen op totdat de linkervoet plat de grond staat. U voelt een lichte draaiing rond uw bekken.

Herhaal dezelfde oefening, maar strek nu de rechterarm achter het hoofd en laat het linkerbeen gestrekt op de vloer rusten. Wissel gedurende de oefening vijf keer van zijde.

#### Oefening 4



Oefening waarbij de linker- en rechterknie tegen de borst aangedrukt worden. Ga op de Backstretcher liggen. Buig de knieën en plaats de voeten plat op de vloer. Pak met beide handen de linkerknie vast.

Strek oefening met naar achter gestrekte en gekruiste armen. Ga liggen op de Backstretcher en strek uw armen recht naar achteren. Leg uw handen op elkaar met de handpalmen naar boven. Draai vervolgens de handpalmen naar elkaar toe totdat deze elkaar raken. Knijp nu de handen samen en rek uw armen zo ver mogelijk uit, 10 seconden aanhouden, doe dit vijf keer.

#### Oefening 5



Trek de knie langzaam op naar de borst en breng uw hoofd naar voren alsof u de knie een kus wilt geven. Even vasthouden en daarna ontspannen. Herhaal de oefening vijf maal en daarna dezelfde oefening ook met de rechterknie.

## Oefening 6



Oefening waarbij beide knieën tegen de borst aangedrukt worden. Ga liggen op de Backstretcher en trek beide knieën naar uw borst. Grijp met beide handen uw knieën vast en ontspan uzelf.

## Oefening 7



Houd uw knieën op tot de borst en breng nu tegelijkertijd uw hoofd naar voren. Probeer uw knieën een kus te geven. Even vasthouden en vijf keer herhalen.

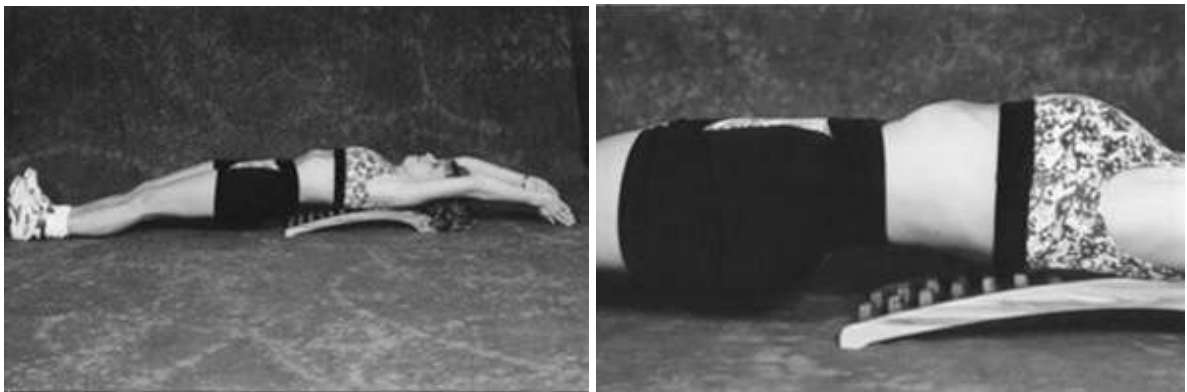
## Oefening 8



Oefening waarbij de onderrug tegen de Backstretcher wordt aangedrukt. Buig beide knieën en plaats uw voeten plat op de vloer. Voel de natuurlijke ronding in de onderrug.

Terwijl u uitademt druk u uw onderrug tegen de Backstretcher. Houdt dit even aan, en herhaal het 5 keer.

## Oefening 9



Oefening waarbij in gestrekte positie de heupen omhoog gebracht worden. Ga uitgestrekt op de Backstretcher liggen en strek beide armen naar achter uit; uw benen zijn recht gestrekt. Verplaats uw gewicht naar de schouders en heupen en breng uw heupen omhoog. Even vasthouden en vijf keer herhalen.

## Oefening 10



De brug oefening: Ga uitgestrekt op de Backstretcher liggen met de armen uitgestrekt naar achter. Buig de knieën en plaats de voeten plat op de vloer. Breng nu het bekken langzaam omhoog zodat uw heupen van de vloer komen. Verplaats uw gewicht naar uw hielen en schouders. Even vasthouden en ontspannen. Neem daarna de uitgangspositie weer aan. Herhaal dit vijf keer.